Minowa no Mi

みのわの実

元気ますます、繋がる笑顔

―「元気はつらつ箕輪の大先輩」活動支援事業―

平成24年度 高齢者叙勲瑞宝双光章を受章したみなさん…12
春季全国火災予防運動……12

3
2013 No.515
広報　みのわ

三館講座「和紙でお雛様を作ろう」

元気ますます、繋がる笑顔

―「元気はつらつ箕輪の大先輩」活動支援事業―

「元気はつらつ箕輪の大先輩」参加者にお聞きました！

きっかけづくりになり とても素晴らしい！

7年前に地元の箕輪町にUターンし、地域にとけ込みたいという思いもあり、以前から地元の活動には積極的に参加していました。そのため、町で支援してくれているふきはら大学やおやじ学級、他にも長野県シニア大学に通っています。もちろん町の長寿クラブにも参加しています。ですので、この「元気はつらつ箕輪の大先輩」活動支援事業にも参加を決めました。健康づくりの発想が魅力です。

日々の活動やコミュニケーション、ボランティアなど、元気に生活していればポイントになるのも面白いです。記録する楽しみ、振り返る楽しみ、今日も何かやろうという楽しみ、生き甲斐になりますね。この活動をきっかけに、さまざまな方に会えて、話をしたり、一緒の時間を共有したり、とても有意義な時間を過ごしています。

上田博生（ひろお）さん

ただボランティア活動は物足りなさを感じています。自分たちで見つける活動には限度があり、町や区からボランティア情報などを発信していただけると嬉しいですね。高齢者は、知恵や知識、技術を持った人が多いですし、時間もあります。もっと頼っていただければ、まだまだ町に貢献できると思っています。

ポイント手帳は改善されて記入しやすくなりました。今では「盆栽の手入れ」「吟行」など、簡単ですがちょっとした日記のように使用しています。もちろん、ポイントは満タンになり地域通貨に還元し使いました。が、何を購入したのか…妻に託したのでわかりません（笑）。今年からは妻も参加し、仲間と一緒にますます健康で楽しい生活をしていきたいと思っています。

「元気はつらつ箕輪の大先輩」活動支援事業。この事業はいきいきとした長寿社会を目指して始めた町独自の活動です。

日々の家事や農作業、ボランティア、コミュニケーション、健康づくり、なんでも、いきいきとはつらつと生活していることが、参加者独自の判断でポイントになります。そして貯まったポイントは、地域通貨「箕」として還元され、町内の取扱店106店舗で使用できます。

平成24年度のポイントの還元が、まもなく始まります。

さあ、何に利用しましょう!?

現在の参加状況

- 現在の参加人数：2,007人
- ポイントを還元した人：1,174人
- 還元率：58.5%
- 1人あたりの地域通貨「箕」の平均配布枚数：5.4枚
- 1人あたりの平均獲得ポイント数：2707ポイント
- 1人あたり3000ポイントに対する達成率：90%
（1年間の上限）

地域通貨取扱店にお聞きました！

中曽根 福多屋商店

皆さまの笑顔に支えられて

福多屋商店は、鮮魚・青果・菓子・日用品など地域の人が求める商品を幅広く取りそろえている中曽根にある商店です。

この元気はつらつ箕輪の大先輩活動が始まって、地域通貨「箕」で品物を購入する人も増えました。大体はご近所の方。中にはご主人が貯めた「箕」を奥さんに預けて買い物に来てくれる方もいます。今は様々な商品券などがありますが、箕輪町だけで使える券というのも小さな商店にはありがたいことですね。

当店は、町の中心からは少し離れたところにありますし、若い方は車で大型スーパーなどへ行ってしまうので、店を閉じようと考えたこともありました。しかし、農家の方も多く、農繁期になれば畑ついでに寄ってくれて、喜んでいただけるんですよ。その顔を見ると「しょーつけて頑張らないと（笑）」と続けています。

私自身もこの活動に参加しています。還元した「箕」は自分の店で買えない物を購入しましたよ。みんながこの活動を意識したら、もっと外へ出てイキイキとして町も元気になるのではないでしょうか。ぜひ多くの皆さんが参加してくれたらいいと思っています。

地域通貨「箕」の還元について

1箕は1円に換算され、500ポイント貯めるごとに500箕と交換でき、「地域通貨取扱店」で500円分のお買い物券として利用することができます。また、還元された「箕」は、福祉や教育などに役立てる基金に寄付することもできます。寄付いただける方は、ポイント還元中はお近くの公民館へ、7月以降は町公民館へお越しください。

元気ポイントの付けかたが、より分かりやすく、簡単になりました！

「元気はつらつ箕輪の大先輩」ポイント制度

1 参加登録

登録申請書に必要な事項を記入し、町公民館へ提出します。

登録申請先・問合せ先
町公民館　79-2178

2 元気ポイント手帳が届く

長寿クラブ会員には「会員証」と「元気ポイント手帳」を、会員以外の参加者には「元気ポイント手帳」をお届けします。さあ、張り切って活動しましょう！

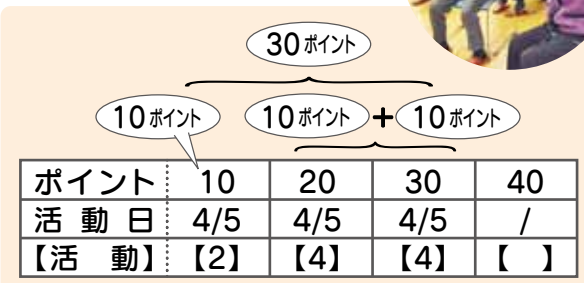
3 ポイントの対象となる活動を行う

次の、1 ～ 4 のいずれかを行います。
1 健康づくり活動（ウォーキング、運動など）……10ポイント
2 仕事をする活動（家事、農業など）……10ポイント
3 コミュニケーション活動
（長寿クラブの活動、公民館講座、温泉へ出かけるなど）…10ポイント
4 ボランティア活動（地区の環境整備、施設訪問など）……20ポイント

4「ポイント手帳」に実績を記入

記入例　★4月5日に2つの活動をした場合…

・活動した日付…４月５日→**4/5**
・畑の草取りをした…
仕事をする活動→【2】
・神社の清掃をした…
ボランティア活動→【4】【4】
・１マスは10ポイント・20ポイントは２マス使用



ポイント	10	20	30	40
活動日	4/5	4/5	4/5	/
【活　動】	【2】	【4】	【4】	【　】

★1日に記録できる実績は 1 ～ 4 の活動の中から複数の活動を行った場合でも最大２活動までとします。

上記の３～４を繰り返して、無理をせず、ご自分のペースで活動してポイントを貯めていきましょう。

5 ポイントを地域通貨「箕」と交換

・単年度清算方式とし、３月までに貯まったポイントは毎年４月から６月に地域通貨「箕」に交換します。
・１年間の上限は活動内容に関わらず3000ポイントです。
・１箕は１円で、清算は500ポイント単位とし、端数は翌年に繰り越しとなります。

町では、「元気はつらつ箕輪の大先輩」活動支援事業を通じ、一人でも多くの高齢者の皆さんが健やかで自立した生活を送り、仕事やボランティア活動、生涯学習・スポーツなど、様々な分野でいきいきと活躍していただける町を目指しています。活動の対象は長寿クラブ会員（新規加入者も可）および70歳以上の高齢者の皆さんです。

随時受け付けていますのでお誘いあわせてご参加ください。

健診でボーナスポイントがもらえます！

各種健康診査を受診すると…**100**ポイントを獲得できます（1回のみ）

※さわやか健診・各種がん検診・人間ドックなど各種健診を受診した方は、ポイント手帳のP.31に受診日・健診名をご記入ください。還元時に加算します。

還元にあたって

●本年度の還元は…

平成24年度（4月～翌3月）の活動に対するポイント還元です。
平成24年度のポイント手帳を会場にお持ちください。

3月までの活動が対象です！

●還元会場について…

最寄りの会場へお越しください。ご都合がつかない場合はどちらの会場でも還元できます。

●還元手続きについて…

○還元期間（4月～6月）にポイントを還元できなかった場合でも、通年町公民館で還元できます。
○ポイント手帳への記入方法が分からない方でも、会場でお手伝いさせて頂きますので、お気軽に会場までお越しください。

「元気ポイント」還元　地区別日程表

午前：9時30分～正午　午後：2時~4時30分

※24年度のポイント手帳をご持参ください。

会場名	1回		2回		3回		4回		5回	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
沢公民館	4/3(水)			4/16(火)	5/20(月)			5/29(水)	6/5(水)	
長田コミュニティセンター		4/3(水)		4/11(木)	5/20(月)					
大出コミュニティセンター	4/5(金)		4/16(火)			5/20(月)		6/5(水)		
山口集会所		4/3(水)	4/16(火)			5/20(月)				
八乙女公民館(五輪館)		4/5(金)	4/17(水)			5/21(火)				
下古田公民館	4/8(月)		4/17(水)			5/21(火)				
上古田公民館		4/8(月)		4/17(水)	5/21(火)					
中原公民館		4/5(金)	4/19(金)		5/21(火)					
松島コミュニティセンター	4/9(火)			4/19(金)	5/22(水)		5/31(金)			6/7(金)
木下公民館	4/10(水)			4/22(月)	5/22(水)			5/31(金)	6/7(金)	
富田公民館		4/9(火)	4/19(金)			5/22(水)				
中曽根公民館		4/10(水)	4/22(月)			5/22(水)				
上棚集会所		4/10(水)	4/22(月)		5/24(金)					
上町集会所	4/11(木)		4/23(火)			5/24(金)				
下町公民館		4/11(木)								
福与公民館	4/12(金)			4/23(火)		5/24(金)	6/3(月)			
長岡公民館		4/12(金)	4/24(水)		5/27(月)			6/3(月)		
南小河内公民館	4/15(月)			4/24(水)		5/27(月)	6/4(火)			
北小河内公民館		4/15(月)	4/26(金)			5/28(火)		6/4(火)		

問合せ先　町公民館　☎79-2178　FAX 79-6368

宝くじ助成金で中原区にカラオケセットを整備しました

〔財団法人自治総合センターから〕

中原区では、財団法人自治総合センターから180万円の宝くじ助成金を受けて、カラオケセットを整備しました。

今後、今回整備された機材を活用して、区民交流の場である夏祭りカラオケ大会や、区の長寿者の同好会でつくるカラオケクラブでの定期活動などに役立てます。

宝くじ助成金が活かされています！

〔長野県市町村振興協会から〕

箕輪町消防団では、100万円の宝くじ助成金を受けて、ラッパ隊が使用するドラムセット一式と、ラッパを整備しました。

損耗の著しい楽器類の更新により、訓練の質の向上と、団員のやる気の向上を目指します。

また、箕輪町消防団では、100万円の宝くじ助成金を受けて、作業着を整備しました。

有事の際、昼夜を問わず活動する消防団の安全性の向上のため反射素材を活用し、これまでより明るい色に変更するなど、より視認性の高い作業着へと切り替えました。

長岡区では、200万円の宝くじ助成金を受けて、防災倉庫と防災資機材を整備しました。今回整備された資機材は防災訓練等で活用し、区民へ機材の使用方法や内容を周知すると共に、有事の際の備えとして役立てます。

町では、150万円の宝くじ助成金を受けて、多機能ベストを整備しました。このベストは、災害時に町職員が着用し、町民の方に職員であることを一目で分かるようにするもので、ベストに役割（保健師・医師・担当部署など）を明示することで、安心していただけるようにします。また、反射材を使用し、夜間での活動の安全性を高めています。

健康愛ランド

野菜を食べよう!!

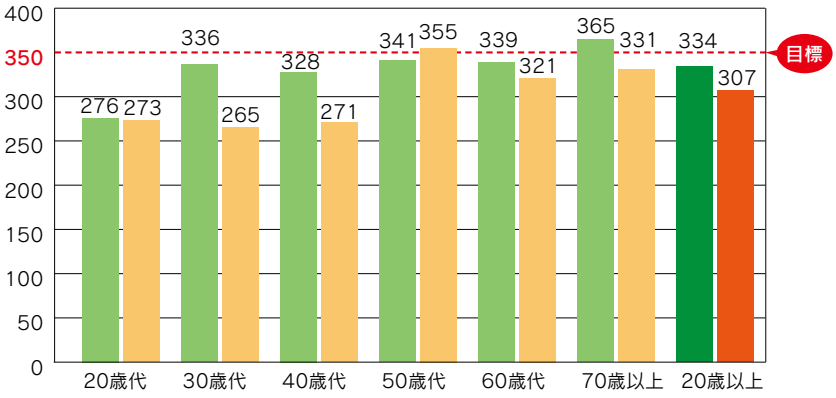
～野菜をもっと食べて、健康生活へ～

1日に摂りたい、望ましい野菜の量は〝350g〟です

【 不足している野菜摂取量 】

国の方針「健康日本21」では、1日の野菜摂取量の目標を350gとしています。しかし、県民健康・栄養調査結果(図1)で野菜摂取量の平均値をみると、350gを下回っています。特に、20～40歳代の若い世代で野菜の摂取量が少なくなっています。

図1 野菜摂取量の平均値 (平成22年度県民健康・栄養調査)



【 一皿70gが目安、1日5皿を目標にしましょう 】

野菜350gといってもなかなか実感しにくいものです。一度量って目安をつけてみるのもよいでしょう。

また、野菜70g相当の量を1皿分と考え、5皿で350gにすると分かりやすくなります。1食の中で5皿食べるのでなく、朝2皿分、昼1皿分、夜2皿分など分けて食べ、1日3回の食事で合計5皿分を目指しましょう。

1皿分の目安 ※重量は一例です　70g × 5 皿＝ **350g**

コレステロールの吸収をおさえ、糖質の吸収をゆっくりにする
※先に食べると効率がよい!!

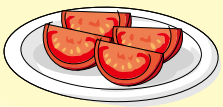
ほうれん草のおひたし
(80g)

野菜サラダ
(75g)

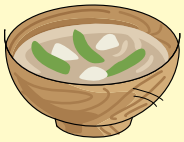
からだの酸化(老化)をおさえ、動脈硬化やがんを予防する

皮膚や気管支、のどの粘膜を強くしウイルス感染を予防する

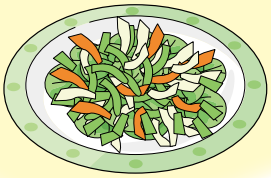
トマト
(75g)



具だくさんのみそ汁
(75g)



野菜炒め
(150g)



便秘を解消

野菜を多く使った料理は2皿分とする

野菜ジュースは、野菜摂取のサポートに

野菜ジュースは野菜の栄養成分が簡単に摂れるため便利です。しかし、野菜の代わりではなく、野菜を摂りにくい時に補う飲み物として活用したいものです。ビタミンや食物繊維、糖質などの成分表示もよく確認しましょう。

問合せ先　保健福祉課　健康づくり支援係　☎79-3118 (直通)

広報「みのわの実」に広告を載せませんか？
広告掲載ページ（サイズ、料金について）のお問い合わせは
中央印刷株式会社 TEL:0266-22-5551 FAX:0266-24-2372
mail:okyegy@chuo-print.com

くらしの情報

カレンダーは抜き取ってご利用下さい

予防接種 場所:町保健センター 受付時間:12:30～12:45　相 健康相談 場所:町保健センター　子 子ども未来課　図 図書館　博 博物館　公 公民館

	水	木	金	土
	27	28	1	2 図 ドリーム号地区巡回 (株)マツシマ ☎79-2115 水道
ポリオ らべうた か月児健診 24.11月生)	6 診 離乳食教室① (H24.9月生・要予約)	7	8	9 図 おはなしこんにちは 図 人形劇公演 (株)大槻水道設備 ☎79-2847 水道
らべうた ねの赤ちゃん) 3歳児健診 (H22.2月生)	13 公 暮らしに役立つインテリア講座 BCG (H24.11月生) 診 1歳児健診 (H24.3月生)	14	15 四種混合 診 7か月児相談 (H24.8月生)	16 (有)小島管工設備 ☎79-4886 水道
らべうた 母乳相談 (要予約) 談(H24.5月生)	20 春分の日 箕輪北部診療所(内・小) ☎79-2146 神山内科医院(内) ☎78-5151 下島医院(外・内) ☎72-2204 伊那建運(株) ☎70-9396 水道	21 図 絵本よんであげるよ	22	23 ひまわりのつどい 箕輪建設工業(株) ☎79-2035 水道
歳鶴亀講座 乳食教室② .7月生・要予約)	27 診 離乳食教室③ (H24.6月生・要予約)	28 図 閉館作業日	29	30 (株)コマツ ☎79-2568 水道

八乙女からのお知らせ
9-8773

1日～28日 ☆土・日・祝日はお休みです。
月～金 8:30～15:30
3月24日 8:30～12:00
（一般家庭のみ受け入れます）
理日 3月29日
みの袋に入る大きさのものは指定袋
そのままで搬入してください。指定
た場合は、2段階チケットを役場で購
い。

ごみ・資源物収集日

	当日の8:00までに						8:00～9:30
	燃やせるごみ	不燃ごみ	資源 プラスチック	資源 古紙・衣類	資源 蛍光管	資源 乾電池 テープ類	資源 缶・びん・ペットボトル・廃食用油
沢長田・大出・八乙女 下古田・上古田・中原 富田・中曽根・木下一の宮	火・金	7日	11日・25日	21日	—	—	17日
松島	火・金	14日	7日・21日	27日	—	—	24日
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	21日	14日・28日	6日	—	—	3日
木下・三日町・福与	火・金	28日	4日・18日	13日	—	—	10日
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	7日	11日・25日	21日	—	—	10日

天気がいいとうれしくなります!!
太陽光発電の岡谷酸素
岡谷酸素は、ガスだけじゃありません!
■万全の施工体制 設置後も長くお付き合いいただくために、丁寧・安心な施工をいたします。
■アフターサービス 各地区担当者がご要望をお伺いし、専門スタッフが迅速に対応!!
■保証も万全 設置後10年間、責任をもって保証いたします。
岡谷酸素株式会社 ☎79-8700 伊那営業所 上伊那郡箕輪町福与1036 http://www.okayasanso.co.jp/
施工事例 茅野市 M様邸

3月 March

町携帯サイト二次元バーコード　子ども未来課携帯サイト二次元バーコード

今月のイベント

9日(土)	人形劇公演	10:30~1
10日(日)	君もアーティストになろう	13:00~1
13日(水)	暮らしに役立つインテリア講座	10:00~正

水道 水道休日当番店　休日緊急当番医　診 乳幼児健診・相談　場所：町保健センター　該当者には通知します

まちの人口（2013.2.1現在）

人口……25,457人(-40)
男…12,674人（-17）　女…12,783（-23）
世帯数……9,090戸（-16）

税

国民健康保険税　10期
口座振替の方は**4月1日**に振替しますので、預金の残高をご確認下さい。

今月の税金・料金

納入期限 4/1(月)

料

住宅使用料　3月分
保育料　3月分
介護保険料　10期
後期高齢者医療保険料 9期
口座振替の方は**4月1日**に振替しますので、預金の残高をご確認下さい。

水道料・下水道料　12期(2月検針分)
口座振替の方は**3月25日**に振替しますので、預金の残高をご確認下さい。

各種相談日

心配ごと相談	3月 5日(火) 19日(火) 13:30~16:00 ボランティアセンター 問 社会福祉協議会 ☎79-4180
行政相談	3月16日(土)13:30~15:00 松島コミュニティセンター 問 総務課 総務広報係 ☎79-3111(内106)
障がい児者相談	3月2日(土)13:30~15:00 ボランティアセンター 問 保健福祉課 福祉係 ☎79-3111(内129)
教育相談	月~金曜日 8:30~17:30 町文化センター ☎79-0700
人権相談	月~金曜日 9:00~16:00 長野地方法務局伊那支局 ☎78-3462
介護相談	月~金曜日 8:30~17:15 保健福祉課　福祉係 (箕輪町地域包括支援センター) ☎70-6622
子どもの人権110番	月~金曜日 8:30~17:00 ☎026-232-8110 0120-007-110
女性の人権ホットライン	月~金曜日 8:30~17:00 ☎0570-070-810

日	月	火
24	25	26
3 箕輪東部診療所(内) ☎79-2106 池上医院(内) ☎72-4060 古田産婦人科医院(産) ☎78-8088 岩田クリニック(泌) ☎73-1929 赤羽設備(株) ☎79-6990 水道	4 相 健康相談（要予約） 診 2歳児健診（H22.12月生）	5 子 相 診 4か
10 君もアーティストになろう 中村クリニック(小・外) ☎77-0206 百瀬医院(産・婦) ☎72-2016 北原内科(内) ☎94-2255 高原医院(整) ☎98-0385 (株)カスガ ☎79-3382 水道	11	12 子 （妊婦さん＆ねんね 診
17 箕輪町消費者行政講演会 家庭の日・男女共同参画の日 田畑内科医院(内) ☎78-6668 新井耳鼻咽喉科医院(耳) ☎77-0033 古村医院(内) ☎(0266)41-0013 新橋屋建設(株) ☎79-4130 水道	18 三種混合 相 健康相談（要予約）	19 子 相 診 10か月児相
24 元の気クリニック(内・小) ☎74-2007 天竜河畔医院(整・皮) ☎72-2205 原胃腸科外科医院(外・内・小) ☎72-3319 浅川建設工業(株) ☎79-2218 水道	25 診 1歳6か月児健診（H23.8月生）	26 75 診 離乳（H24
31 仁愛病院(内・外) ☎78-3333 ケイ皮フ科クリニック(皮) ☎71-7881 上島医院(内・外・産) ☎(0266)41-0143 (株)マツシマ ☎79-2115 水道		

※都合により当番医、当番店が変更になることがあります。

交通事故相談

3月7日(木)・21日(木)
10:00~15:00
伊那合同庁舎2階交通事故相談室
☎76-6803 ※事前に予約が必要です。
上伊那地方事務所地域政策課県民生活係

クリーンセンター ☎79

平日受入期間
受入時間
日曜受入日
機械点検及び修

★燃やせないごみで、粗大ごみは袋が無くなった入してください

休日の歯科の緊急は上伊那口腔センターへどうぞ　☎78-8510

●診療日／3月3日・10日・17日・20日・24日・31日　●受付時間／8:30~11:30
●診療時間／9:00~12:00　●場所 ／ 伊那市山寺 伊那市保健センター内

セーフコミュニティ認証の町“箕輪町”
月刊
セーフコミュニティニュース
2010年（平成22年）5月1日創刊　毎月1日発行　発行元　総務課　セーフコミュニティ推進室
第35号

役場と町内小中学校に防災倉庫が設置されました。

災害対策本部になる役場と第２次避難所に指定しました町内のすべての小中学校に災害用備蓄毛布などを備蓄するため、防災倉庫が設置されました。

防災倉庫は、床面積が9.2㎡で軽量鉄骨ユニット構造になっています。また、非常用照明として太陽光発電機（20W）を設置しLED照明を使用しています。

また各小中学校の防災倉庫には、避難所内のプライバシーが確保できるようにパーテーションも備蓄しました。

児童の防犯川柳　箕輪北小学校

さぁ青だ　あわてて出ると　大事故だ
星野　慎太郎（しんたろう）

詐欺電話　断る勇気　自分に持つ
手澤　優（ゆう）

万引きは　家族失う　世の恐れ
大槻　遥花（はるか）

お年寄り　オレオレ電話で　折れないで
伊藤　直哉（なおや）

無料でも　やって分かる　地獄行き
井内　一朗（いちろう）

問合せ先　総務課　セーフコミュニティ推進室　☎79-3111（内線195・102）

箕輪町男女共同参画通信　さわやかパートナー　みのわ　39
共に活き活き　認め合おう　支え合おう　男と女（ひと）

完全に復興するまで忘れない

箕輪町女性団体連絡協議会　会長
原田　とみ子　さん

北信州栄村の震災から、２年になろうとしています。

箕輪町女性団体連絡協議会では、昨年７月に栄村に行く機会があり、20人で施設見学に行ってきました。

村職員の方に案内して頂き、３か所見学して来ました。１か所は、震源地ではないかと思われる場所でした。山が崩落していて、自然の力の凄さをまざまざと見せつけられました。

仮設住宅にも案内して頂きました。夏でしたので住民の皆さんは、暑くて大変のようでした。

私達に出来ることは、完全に復興するまで忘れない事ではないかと思います。

公民館だより

問合せ先
町公民館
☎79-2178

快適ライフのすすめ♪

「暮らしに役立つインテリア講座」

快適な暮らしを演出するインテリアコーディネート講座です。
ここちよい空間づくりとカラーコーディネートを学びましょう。

- 日　時　3月13日（水）　午前10時～正午
- 会　場　地域交流センター　研修室A･B
- 講　師　インテリアコーディネーター　鈴木　恵理子さん
- 定　員　20人
- テキスト代　500円
- 持ち物　筆記用具・カッター・はさみ・定規

楽しいワークショップでセンスアップ！

※参加ご希望の方は、
町公民館までお申込みください。

図書館だより

町図書館
☎79-6950

催しのおしらせ　お気軽にお出かけください。

人形劇団オフィスやまいも 人形劇公演

参加無料　申込不要

上演内容　「おむすびころりん」「くいしんぼうのミーちゃん」

日 時：3月9日(土)　午前10時30分～11時30分

場 所：町図書館　世代間交流室

対 象：幼児～小学生

楽しい人形劇を
見に来てね！

新着図書の紹介

今月も新しく本が入りました。その中から紹介します。この本は、3月1日からの貸し出しです。

しゃも、しゃも、しゃも…。しゃもじのおじいさん、しゃもじいさんは小さな足音をたてながら夜の町を旅します。町で出会った使われなくなった道具達と一緒に使ってもらえるところを探すことに。辿り着いたのは町外れの小さなお寺。さて、お寺では、使ってもらえるのでしょうか。

しゃもじいさん
かとうまふみ 作　あかね書房

世界には、様々な人々が生活しています。肌の色も、鼻のかたちも、目の色も、言葉だって違います。そんな、世界の人々はどんな生活をしているのでしょう。世界の衣装・住居・食べ物・言語といった各国の文化を楽しく学べる絵本。

世界とであうえほん
辻原康夫 監修　てづかあけみ 絵
村田弘子 文･デザイン　パイ インターナショナル

銭湯で潜水艦の乗組員になりきる中年男性のおはなし「写真屋のおじさん」をはじめ、少年の目を通して描かれた懐かしくもせつない人々の物語11篇。昭和30年代、東京のはずれの小さな町。あの頃、あの町には、こんな人々がいた。

K町の奇妙なおとなたち
斉藤洋 作　森田みちよ 絵　偕成社

10歳の少年ナサニエル。突然、父の従姉妹のフィルおばさんと暮らすことに。そこで知ったのは、フラッド家は代々幻獣学者の家柄ということ!フィルおばさんのもとで、幻獣学者の修行をすることなったナサニエルは500年に一度生まれ変わるフェニックスの誕生を見守るためアラビアへ旅立ちますが…。

見習い幻獣学者
ナサニエル･フラッドの冒険 1
フェニックスのたまご
R･L･ラフィーバース 作　ケリー･マーフィー 絵
千葉茂樹 訳　あすなろ書房

大奥の女性たちは美容と健康のためにいったい何を食べていたのでしょう。加賀百万石の饗応料理研究家であり栄養士の著者が徳川幕府260年、大奥で培われた美食同源の秘密に迫ります。

大奥の食卓
長く美しく生きる「食」の秘密
緋宮栞那 著　講談社

「ものづくり」だけに固執する発想から抜け出せれば、再び日本は輝きを取り戻す!復活の肝となる製造業にも秘策あり。日本企業が置かれている現状と、勝負の分かれ目となった「経営」が置かれている現状を信州大学経済学部教授が徹底分析。

2013メイドインジャパンの大逆襲
ものづくり日本の新世界戦略
真壁昭夫 著　光文社

平成24年度　高齢者叙勲
瑞宝双光章を受章したみなさん

平成24年度　高齢者叙勲で、それぞれの分野における功労者としてお二人が、晴の受章の栄に浴されました。この叙勲はたいへん価値のあるもので、地域社会への多大な貢献が認められた88歳（米寿）を迎えた高齢者に敬意を表して贈られます。受章おめでとうございます。

浦野　甲一さん

昭和48年4月に箕輪町議会議員に当選、3期12年務め、子どもの保育環境の改善や道路整備の促進に貢献されました。その他、町民体育館、武道館や図書館などの文化施設、町の安全を守る消防署庁舎の整備、新たな市街地形成、工業団地の整備による企業誘致、農業発展のための水利整備など、町民の声を吸い上げ、行政との調整を図りながら、町の発展に多大な尽力をされました。

丸山　文雄さん

箕輪町商工会事務局長を2年11か月、昭和59年2月から箕輪町助役を2期8年歴任し、防災無線、ながた自然公園の整備をはじめ、学校教育施設の改善、社会教育、郷土文化、児童福祉・社会福祉の向上、観光資源の開発を推進。「まちづくりは人づくり」を念頭に、助役退任後も行政のリーダーとして培った人望と行政手腕で、町行政への発展的な提言など、多大な貢献をされました。

消防署からのお知らせ

箕輪消防署
☎79-0119

平成25年 春季全国火災予防運動

3月1日（金）～3月7日（木）までの7日間「春季全国火災予防運動」が行われます。

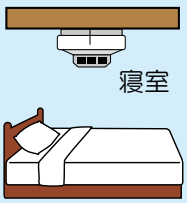
平成24年度 全国統一防火標語

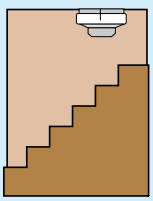
消すまでは　出ない行かない　離れない

「住宅用火災警報器を設置しましょう」

箕輪消防署管内では平成24年中7件（前年比3件減）の火災が発生し、そのうち建物火災が5件（約71.4%）損害額約3千万円（前年比約2千2百万円増）となっています。逃げ遅れや被害を軽減する為にも、火災を早期に発見してくれる住宅用火災警報器を設置しましょう。

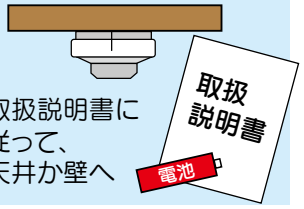
設置義務の場所





2階に寝室がある場合は、階段の上部にも必要です。

取付け箇所



取扱説明書に従って、天井か壁へ

※上記の場所には煙式です。台所に設置する場合は熱式を!
住宅用火災警報器は防災用品店やホームセンターなどで購入できます。

駅伝のお知らせ

春季全国火災予防運動にあわせて箕輪消防署では、3月 2日（土）9時から正午まで町内一円を署員が駅伝をしながら火災予防の広報をします。多くのご声援をお願いします。

中央アルプス ビジネスフェア2013

ものづくり産業を広く地域内外に示し、お互いのビジネスチャンスの創造と受注機会の拡大を図ると同時に、次代を担う若者と「ものづくりの現場」をつなぎます。

大勢の皆様のご来場をお待ちしております。

日　時　3月7日（木）　入場無料
午前11時～午後4時30分
3月8日（金）
午前10時～午後4時

会　場　伊那勤労者福祉センター体育館

※ご来場の際は名刺をご持参ください。

問 伊那商工会議所　☎72-7000

第18回 Pro-Dog（愛犬家）スクール開校

日本聴導犬協会では、一般の愛犬家対象のしつけ教室Pro-Dogスクールを3月31日から全5回の日程で開催します。是非、ご家族一緒にご参加ください。

【講習会】※ご家族のみの参加となります。
3月31日（日）

【しつけ実践】※全日曜日
4月7日、14日、21日、28日

参加資格　生後2歳まで、狂犬病予防注射、8種混合ワクチン、フィラリア予防薬、駆虫、除ノミ・ダニ剤を接種済みの犬

申込みは下記までお願いします。

問 日本聴導犬協会
担当：気賀澤・佐橋　☎85-4615

環境にやさしい営農活動に取り組む方を支援します！

【環境保全型農業直接支払交付金】

対象者　販売を目的として有機農業等に取り組む方

交付金　10アールあたり8千円以内

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

問 産業振興課　産業農政係
☎79-3111（内線166）

看護学生修学資金 貸与希望者 募集

長野県立病院では、看護師又は助産師を目指している方に修学資金を貸与し、学生生活をサポートしています。

県立病院に一定期間勤務した場合は、免除となります。

あなたの夢の実現のため、ぜひ活用してください。

募集期間　第1回　1月4日～3月4日
第2回　4月1日～5月31日

貸与額　月額5万円又は月額8万円

貸与期間　養成学校の正規の在学期間内

※詳しくはホームページをご覧ください。

申込みは下記までお願いします。

問 長野県立病院機構本部事務局
修学資金担当　☎0120-173-314

ひまわりのつどい開催

あなたのこころはお元気ですか？こころの病は誰もがかかる可能性があります。

あなたと大切な人が、こころの病にかかったときに対処できるよう、正しい知識を身につけておきましょう。

日　時　3月23日（土）
午後2時～4時
（開場　午後1時30分～）

場　所　地域交流センター

講　師　医療法人
八ヶ岳メンタルヘルスサポート
院長　戸田　真 氏

演　題　こころの病の理解と対応

問 保健福祉課　健康づくり支援係
☎79-3111（内線120）

◆ みのわの実10月号　広報コンクールで優秀賞受賞! ◆

広報みのわの実平成24年10月号が長野県市町村広報コンクールの広報誌町村の部で優秀賞を受賞しました。町が取り組む「ひと味ちがう箕輪の子ども育成事業」について特集し、表紙とリンクした紙面構成などが評価されました。

取材に協力いただいた皆さんをはじめ、日頃から広報活動にご協力いただいている多くの方のおかげで受賞することができました。深く感謝いたします。

今後も町民の皆さんにより良い情報を発信できるよう努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

問 総務課　☎79−3111（内線107）

トイレの水洗化はお済みですか？

町の下水道は順調に整備が進み、平成25年度からは経営状況を明確にするため企業会計手法の導入に向け取り組んでいます。

下水道への接続は、下水道事業の健全な経営につながるとともに、生活環境の向上、快適に暮らせるまちづくりにつながります。

既に整備された公共下水道地区内においては、下水道への接続が急務となっています。町の将来を見据え、下水道への接続等の水洗化をお願いします。

水洗化工事に関するお問合せは、町の指定工事店や町建設水道課上下水道管理係へお問合せください。

問合せ先　建設水道課　上下水道係管理係
☎79-3111（内線181）

カメラリポート

CAMERA REPORT

総務広報係　☎79-3111

身近な話題をお知らせください。

1/17 ろうけつ染め体験講座

町郷土博物館、公民館、図書館の三館連携事業「ろうけつ染め体験講座」が町文化センターで開かれました。講師は町在住で染色家の吉田冴子さん。参加者は指導を受けながらろうと染料を塗り重ね、布に美しいスイセンを咲かせました。

1/17 わらべうた遊び

町図書館世代間交流室で、「わらべうた遊び」が開催されました。講師に全国わらべうたの会会員の榎田光代先生を招き、参加した約20組の親子と一緒に歌ったり、躍ったり、わらべ歌のリズムやメロディーに合わせて体いっぱい楽しみました。

1/27 下駄スケート体験会

町上古田スケート場で下駄スケートの体験会が行われました。町郷土博物館の企画によるもので、博物館が所蔵する下駄スケート11足を活用し、参加した小学生と保護者ら35人が天然リンクで昔ながらのスケートの感触を楽しみました。

2/10 和紙でお雛様を作ろう

町郷土博物館、公民館、図書館の三館講座「和紙でお雛様を作ろう」が地域交流センターで開かれ、約20人が参加しました。講師の大槻和子さんに教わりながら、隣同士で確認し合ったり、桃の節句を前に、愛らしいお雛様を仕上げました。

2/7 24年度区長会記念撮影

2月末の任期満了を控え、15人の区長と町理事者、事務局が一同揃って記念撮影を行いました。区の代表として、町と区の調整役として、豊かで住みよいまちづくりにご尽力いただきました。1年間本当にありがとうございました。

2/2 こころの健康づくり講演会

町文化センターで、こころの健康づくり講演会が開かれ、劇画家の池田理代子さんが「命の大切さ、生きる苦労と喜び」と題して講演しました。更年期障害や鬱など自身の経験で語られた貴重な講演に、満席の500人が耳を傾けていました。

学校給食 アイデア料理コンテスト

箕輪南小学校　鳥山 明日香さん

野菜いっぱい元気メニュー !!

- さつま芋ご飯
- 鶏肉のてりやき
- ポパイサラダ
- 果物
- 白菜と肉団子のスープ
- 牛乳

《 審査員のコメント 》

・ポパイサラダは子どもが好む味で野菜嫌いの子でもおかわりして食べられそう。
・さつま芋ご飯は秋の味として良い。
・スープはボリュームがあり、ごま油の風味が良かった。
・全体的にバランスの良い献立だった。

ポパイサラダ

材 料 4人分

ほうれん草	80g	チーズ	40g
にんじん	20g	ツナ缶	40g
もやし	40g	しょうゆ	4g
コーン	20g	マヨネーズ	35g

作り方

1. ほうれん草は、ゆでてから水にとり、軽く絞って1㎝くらいに切る。
2. にんじんは、いちょう切りにし、ゆでる。
3. もやしは、洗ってゆでた後、冷ましておく。
4. コーンは、ゆでて冷ましておく。
5. チーズは、小さめの角切りにする。
6. ツナ缶は、汁を軽く絞っておく。
7. 1～6を、しょうゆとマヨネーズを合わせたもので和える。

おすすめポイント
にんじんの赤、コーンとチーズの黄、ほうれん草の緑で、いろどり鮮やか。
子どもの大好きな味付けで野菜をたっぷり食べられます。

文芸コーナー

みのわ俳句会

修羅なして冬木に星のからみ合ふ　平出つる子
初空へ雲を押し退け八ヶ岳　那須　四温
冬満月捧げて眠る伊那の里　征矢志げ子
少し違う明日（あした）にせんと初日記　木村　広子
去年（こぞ）今年昭和を生きし人の額（ぬか）　軍司　路子

箕輪町短歌教室

腐葉土を持ち上げて咲く一輪草
　から松林の木下に芽吹く　丸山　春江
つぼみ抱き師走の風に春を待つ
　けなげなるから梅の古木よ　市川よし子
八十歳を祝いてくれし吟詠会
　継続できて感謝しうける　桑沢喜久子
買い与えしペット用の草食べもせで
　猫はシクラメン食いちぎりたり　藤澤千代子
生産者の顔見えずして名前に迷ふ
　何れも旨そうに見えて　岡　富貴子

ハッピーサポート♥みのわ KONKATSU 出会い＆交流

3月のイベント

交流会と出会いのためのクッキング

●交流会
日　時　3月13日（水）
　午後7時～9時
会　場　地域交流センター

●おやつ作り・交流会
日　時　3月23日（土）
　午後3時～4時30分（おやつ作り）
　午後4時30分～7時（交流会）
会　場　地域交流センター

参加無料

※参加ご希望の方は事前にお申込みください。

問合せ先　ハッピーサポート♡みのわ　柴　　携帯：080－6933－0735
E－mail：hapisapo@ed.town.minowa.nagano.jp

広報配布用封筒の再利用にご協力ください

封筒は役場総務課までお持ちください

平成25年3月1日発行　箕輪町役場総務課　☎0265-79-3111(代)　箕輪町広報委員会　印刷　中央印刷株式会社

ホームページアドレス…http://www.town.minowa.nagano.jp/　Eメールアドレス…kouhou@town.minowa.nagano.jp
携帯電話用ホームページ…http://www.town.minowa.nagano.jp/mobile/

みのわの根

この町には、自主的・主体的にまちづくりに取り組む人たちがいます。このコーナーでは箕輪町で協働のまちづくりに積極的に取り組む団体、「ふれあいサロン」の活動を紹介します。

下古田 はなももの会

女性だけで！できることを気軽に、楽しく

❖ 明るく楽しく発散

女性だけで気軽に集まり、お茶を飲みながら、日々のいろいろな事を“明るく楽しく発散”するのが「はなももの会」。

町の西部を走る通称西県道は花街道とも呼ばれ、時期には“花桃”が街道沿いを彩り、美しい風景が広がります。下古田区がこの花街道沿いにあり、また女性だけの会ということもあり同会の名前を決めました。平成22年12月にスタートし現在会員は20人。民生委員に携わっていた現代表が町からの誘いを受けたこともあり、区のサポートなどを受けながら立ち上げました。

❖ 自然と協力し合える魅力

会の開催は月1回で、現在のメンバーは65歳以上。趣味や特技も様々で、話題も豊富な女性の集まりです。詩吟の愛好者が吟じる声に聴き入ったり、コーラス30年のベテランを頼りに皆で歌を歌ったり、健康アカデミーの卒業者からは指ヨガ、笑いヨガ、元気体操を教わるなど、気軽に楽しめることには何でもチャレンジ!!料理は家庭の手料理を持ち寄り、作り方などの話にも花が咲きます。時には地域の名産でもある五平餅を一緒に手作り、蕎麦を打とうとなれば得意な人が…誰もがみんな指導者です。

会では地域の子育てサークルとも交流をしているため、道で会えばどこの子かもわかるようになり、生活の楽しみが増えたといいます。誰が何をと役割は決めていませんが、ボランティアも、会員も、みんなが楽しみながら自然に協力し合えるのが魅力。だからこそ笑顔が絶えません。

下古田区の区民の集いで先日、会員がいつも歌っている童謡や昔懐かしい歌などを披露したところ、区民の皆さんからアンコール。嬉しい出来事だったと話します。

❖ みんなで、一緒に、笑顔で過ごす

「何かを作ったりするのは、得手不得手があるものですので敢えて企画はしていません。おしゃべりだけで十分楽しめますからね。気持ちよくこの会に出てきて欲しいですね（笑）」と笑顔で語ってくれた代表の金子さん。さらに会員の皆さんも「この会があるから外に出ようという気になります。そうでないと家にこもって横になってばかりいますから（笑）」「家では昔の話が多いですが、外に出ると世界が広がります」「家では歌なんて歌わないでしょ」などとこの会を楽しみにしています。ボランティアは現在3人ですが、歩けない人は送迎したりと、できるだけ協力し合って気軽に参加できるようにしています。

とても元気で賑やかな明るい同会。これからも素敵な笑顔の花が咲くことでしょう。

下古田はなももの会
問合せ先　代表　金子睦子さん　☎70-9525

新築の喜びをもう一度
地元の業者なので
安心してお任せください！
我が街の塗装屋さん
ロイヤルペイント
本社 0120-658617
代表：宮原 正利
辰野町北大出原7610番地（三國屋）
塗装工事全般（高機能塗装・通常塗装・木部塗装・防水塗装 他）
総合リフォーム・太陽光発電システム　一般住宅から
法人・アパート・マンションまで全て対応いたします。

JAB QMS Accreditation RQ006　NKKKQA ISO 9001　エコアクション21
環境を考え、
よりよい商品を
お客様へ…。
紙と包装材料　あらゆる紙から包装資材、OA機器、物流機器まで
株式会社 中村
〒395-0154　長野県飯田市下殿岡454-10
TEL.(0265)28-1234　FAX.(0265)28-1238
E-mail info@kknakamura.net　http://www.kknakamura.net/

旬を飲む！
摘みたての
みずみずしさ
毎日飲みたい
杜仲の青汁
とちゅう　あおじる
伊那谷産杜仲茶館
株式会社 サンメクス
TEL.0265-70-7815　FAX.70-7825
http://www.tochu.jp　E-mail info@tochu.jp